



## **SKRIPSI**

**UPAYA MENINGKATKAN PENGUASAAN TEKNIK LARI JARAK  
PENDEK (*SPRINT*) MELALUI METODE DEMONSTRASI PADA  
SISWA KELAS V DI SDN 03 SIMPANG BELITI  
KECAMATAN BINDURIANG  
REJANG LEBONG**

Oleh:

**HERLINA**  
NPM: 1313912006

**PROGRAM SARJANA S-1  
KEPENDIDIKAN BAGI GURU DALAM JABATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU  
2014**



## **SKRIPSI**

**UPAYA MENINGKATKAN PENGUASAAN TEKNIK LARI JARAK  
PENDEK (*SPRINT*) MELALUI METODE DEMONSTRASI PADA  
SISWA KELAS V DI SDN 03 SIMPANG BELITI  
KECAMATAN BINDURIANG  
REJANG LEBONG**

**Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat memperoleh Gelar  
Sarjana Pendidikan pada Program Sarjana Kependidikan Bagi Guru  
dalam Jabatan FKIP Universitas Bengkulu**

**Oleh:**

**HERLINA**  
**NPM: 1313912006**

**PROGRAM SARJANA S-1  
KEPENDIDIKAN BAGI GURU DALAM JABATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU  
2014**



## **SKRIPSI**

**UPAYA MENINGKATKAN PENGUASAAN TEKNIK LARI JARAK  
PENDEK (*SPRINT*) MELALUI METODE DEMONSTRASI PADA  
SISWA KELAS V DI SDN 03 SIMPANG BELITI  
KECAMATAN BINDURIANG  
REJANG LEBONG**

**OLEH:**

**HERLINA**  
**NPM: 1313912006**

**PROGRAM SARJANA S-1  
KEPENDIDIKAN BAGI GURU DALAM JABATAN  
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS BENGKULU**

**2014**

## BSTRAK

**Herlina** (2014) Upaya meningkatkan penguasaan teknik lari jarak pendek (*sprint*) melalui metode demonstrasi pada siswa kelas V di SDN 03 Simpang Beliti Kecamatan Binduriang, Rejang Lebong. Program Studi Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan (Program SKGJ), Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, **Universitas Bengkulu**.

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan penguasaan lari jarak pendek (*sprint*) pada siswa dengan menerapkan metode demonstrasi. Jenis penelitian ini adalah penelitian tindakan kelas dengan subyek penelitian berjumlah 21 orang. Data penelitian dikumpulkan dengan menggunakan lembar observasi aktifitas guru dan siswa serta tes praktek untuk menilai peningkatan penguasaan siswa tentang teknik lari jarak pendek. Hasil penelitian dapat dilihat jumlah siswa yang penguasaan lari jarak pendeknya selalu meningkat dari setiap siklus penelitian, yaitu pada siklus I siswa yang bisa melakukan lari jarak pendek dengan baik adalah 16 orang siswa dengan ketuntasan klasikal 76%, dan setelah dilakukan siklus ke II hasil yang diperoleh semakin baik, yaitu sudah 19 orang siswa yang bisa melakukan lari jarak pendek dengan ketuntasan klasikal 90%. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada peningkatan penguasaan teknik lari jarak pendek pada siswa setelah diterapkan metode demonstrasi.

**Kata Kunci:** Penguasaan, *Sprint*, Demonstrasi



## **ABSTRACT**

**Herlina** (2014). *Expedient increase the authority technics sprint by demonstration method for student in V class state primary schools 03 Simpang Beliti district Binduriang Regency Rejang Lebong. Program Study Pedagogy for teacher in profession, Fakultas teachership and pedagogy, Bengkulu University.*

*The research aims to increase the authority technics of sprint for student with demonstration method. The research uses classroom action research with total subyek is 21 student. In research instrument use obeservation thread for teacher and student and with practice test to value increase authority student for technics sprint. In research product total student is authority technics of sprint has many, that is siclus I student can sprint is 16 student with classical completed 76%, and after siclus II product is good, is 19 student can sprint force with classical completed 90%. So be increase authority technics sprint force after advantage demonstrastion method.*

**Key words:** *authority, Sprint, Demonstration.*

## **SURAT PERNYATAAN**

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya susun sebagai syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan (Program SKGJ) Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan Universitas Bengkulu, seluruhnya merupakan hasil karya saya sendiri.

Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi yang saya kutip dari hasil karya orang lain, telah dituliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah, dan etika penulisan ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan seluruh atau sebahagian skripsi ini bukan hasil karya saya sendiri, dan adanya plagiat dalam bagian-bagian tertentu, saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya sandang, dan sanksi-sanksi lainnya sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Curup, Januari 2014  
Penulis

**Herlina**

## PERSEMBAHAN

*Segala puji dan ucapan syukur yang sangat mendalam penulis atas berkat rahmat Tuhan Yang Maha Esa, dan terimakasih untuk orang terkasih yang selalu mendukung penulis.*

- ❖ *Tuhan YME yang telah melimpahkan rahmat dan karunianya kepada penulis berupa nikmat kesehatan dan rezki sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik.*
- ❖ *Suamiku tercinta, yang selalu memberi semangat dan selalu membantu penulis baik secara moril maupun secara materil*
- ❖ *Anak-anakku tersayang, terimakasih untuk semuanya*

## **MOTTO**

**"Kalau Bisa Sekarang, Kenapa Harus Menunggu Besok,  
Siapa Tahu Tuhan Memanggilmu Nanti, dan Itu Akan  
Menjadi Penyesalan Bagi Kita"**

## KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim, dengan memanjatkan puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal skripsi ini dengan judul ***“Upaya Meningkatkan Penguasaan Teknik lari Jarak Pendek Melalui Metode Demonstrasi Pada Siswa Kelas V di SDN 03 Simpang Beliti Kecamatan Binduriang”***

Adapun penyusunan skripsi ini merupakan salah satu persyaratan bagi seorang mahasiswa untuk dapat menyelesaikan perkuliahan, sehingga mendapatkan gelar S1 Penjaskes di Universitas Bengkulu.

Penyusunan skripsi ini juga mendapatkan banyak bantuan dari orang-orang yang telah mendukung penulis, karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Rektor Universitas Bengkulu Dr. Ridwan Nurazi, M.Sc.Akt, yang telah menyetujui adanya program SKGJ ini, sehingga penulis bisa menambah ilmu pengetahuan penulis, terutama dalam bidang penjaskes.
2. Dekan FKIP Universitas Bengkulu Prof. Dr. Rambat Nur Sasongko, M.Pd. yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti program perkuliahan ini
3. Dr. I. Wayan Dharmayana, M.Pd, selaku ketua PSKGJ, yang telah memberikan arahan dan bimbingan kepada penulis.

4. Drs. Sugiyanto, M.Or, selaku pembimbing 1 terimakasih telah membimbing dan membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
5. Dian Pujiyanto, S.Pd.Jas, M.Or, selaku pembimbing 2 yang telah meluangkan waktunya untuk membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini.
6. Dra. Marsenani, Pengelola Program Sarjana S-1 Kependidikan Bagi Guru Dalam Jabatan FKIP Universitas Bengkulu, yang telah membantu penulis dalam pengurusan perkuliahan selama ini.
7. Rekan-rekan di SD Negeri 03 Simpang Beliti Kecamatan Binduriang terimakasih atas dukungan dan pengertiannya selama ini
8. Rekan-rekan kuliah S1 Prodi Kependidikan Bagi guru dalam jabatan, terimakasih atas kerjasama dan kebersamaannya selama ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kesalahan dan kekurangan, karena itu penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak, untuk hasil yang lebih baik.

Curup, Januari 2014

**Penulis**

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL .....	i
HALAMAN PERSETUJUAN .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
ABSTRAK .....	iv
<i>ABSTRACT</i> .....	v
SURAT PERNYATAAN .....	vi
PERSEMBAHAN .....	vii
MOTTO .....	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN .....	xv
 <b>BAB I. PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang masalah .....	1
B. Identifikasi Area dan Fokus Penelitian .....	6
C. Pembatasan Fokus Penelitian .....	

D. Perumusan Masalah Penelitian .....	7
E. Tujuan Penelitian .....	7
F. Manfaat Penelitian .....	7
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA</b>	8
A. Acuan Teori Area dan Fokus yang diteliti .....	
1. Sejarah Singkat Lari Jarak Pendek .....	
2. Lari Jarak Pendek .....	9
3. Metode Demonstrasi .....	9
B. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan .....	10
<b>BAB III. METODE PENELITIAN</b>	14
A. Jenis Penelitian .....	
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	15
C. Subjek Penelitian.....	
D. Prosedur Penelitian .....	17
E. Instrumen Penelitian .....	
F. Teknik Pengumpulan Data .....	19
G. Teknik Analisis Data .....	20
H. Indikator Keberhasilan .....	20
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	25
A. Hasil Penelitian .....	
1. Deskripsi sekolah .....	28



2. Deskripsi Hasil Penelitian .....	29
B. Pembahasan Hasil Penelitian .....	31
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI</b>	
A. Kesimpulan .....	32
B. Rekomendasi .....	32
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	32
<b>LAMPIRAN .....</b>	45
	47
	47
	48
	49

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Teknik <i>Start</i> Jongkok lari Jarak Pendek .....	12
Gambar 2	Teknik Finis lari Jarak Pendek .....	13
Gambar 3	Kerangka Konseptual Penelitian .....	16
Gambar 4	Alur Penelitian Tindakan Kelas .....	18

## DAFTAR TABEL

Tabel 1	Jadwal Pelaksanaan Penelitian .....	20
Tabel 2	Instrumen Penilaian lari Jarak Pendek .....	25
Tabel 3	Lembar Observasi aktifitas guru.....	27
Tabel 4	Lembar Observasi aktifitas siswa.....	28
Tabel 5	Kriteria Penilaian Hasil pengamatan .....	30
Tabel 6	Jumlah Siswa Berdasarkan Kategori Penilaian .....	33
Tabel 7	Nilai Siswa Pada Tahap Pra Siklus .....	33
Tabel 8	Hasil Pengamatan Aktifitas Guru Siklus I .....	36
Tabel 9	Hasil Pengamatan Aktifitas Siswa Siklus I .....	37
Tabel 10	Jumlah Siswa Berdasarkan Kategori Penilaian Siklus I .....	38
Tabel 11	Nilai Siswa Pada Siklus I .....	39
Tabel 12	Hasil Pengamatan Aktifitas Guru Siklus II .....	42
Tabel 13	Hasil Pengamatan Aktifitas Siswa Siklus II .....	43
Tabel 14	Jumlah Siswa Berdasarkan Kategori Penilaian Siklus II ....	44

Tabel 15	Nilai Siswa Pada Siklus II .....	44
Tabel 16	Peningkatan Penguasaan Teknik Lari Jarak Pendek Siswa	46

#### DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Silabus Pembelajaran .....	49
Lampiran 2	RPP siklus I.....	51
Lampiran 3	Hasil pengamatan aktifitas guru oleh pengamat 1 pada siklus I .....	54
Lampiran 4	Hasil pengamatan aktifitas guru oleh pengamat 2 pada siklus I .....	55
Lampiran 5	Hasil pengamatan aktifitas siswa oleh pengamat 1 pada siklus I .....	56
Lampiran 6	Hasil pengamatan aktifitas siswa oleh pengamat 2 pada siklus I .....	57
Lampiran 7	Hasil Praktek Siswa Pra Siklus .....	58
	RPP siklus II .....	

Lampiran 8	Hasil pengamatan aktifitas guru oleh pengamat 1	59
Lampiran 9	pada siklus II .....	60
Lampiran 10	Hasil pengamatan aktifitas guru oleh pengamat 2	
	pada siklus II .....	63
Lampiran 11	Hasil pengamatan aktifitas siswa oleh pengamat 1	
	pada siklus II .....	
Lampiran 12	Hasil pengamatan aktifitas siswa oleh pengamat 2	64
	pada siklus II .....	
	Hasil Praktek Siswa siklus II .....	65
Lampiran 13	Foto-Foto Kegiatan Dalam penelitian .....	
		66
Lampiran 14		67
Lampiran 15		68

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Didalam dunia pendidikan terdapat berbagai disiplin ilmu yang diajarkan kepada peserta didik, salah satunya adalah pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan. Permendiknas No. 23 Tahun 2006 memberikan arti bahwa pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan adalah bagian integral dari pendidikan keseluruhan yang bertujuan untuk mengembangkan aspek kebugaran jasmani, ketrampilan gerak, berfikir kritis, keterampilan sosial, penalaran, stabilitas emosional, moral pola hidup sehat dan pengenalan lingkungan bersih melalui aktifitas jasmani dalam rangka mencapai tujuan pendidikan nasional.

Melalui pendidikan anak-anak diharapkan mampu untuk tumbuh dan berkembang menjadi orang yang beriman, bertaqwa, terampil, sehat, berilmu, kreatif, mandiri dan bertanggung jawab. Salah satu pendidikan yang tepat untuk mencapai tujuan di atas adalah melalui pendidikan jasmani, karena tujuan dari pendidikan jasmani adalah membentuk karakter orang seperti yang tercantum dalam Permendiknas No. 23 Tahun 2006 tersebut di atas.

Ruang lingkup pendidikan jasmani disekolah dasar terdiri dari permainan dan olahraga, aktifitas pengembangan, senam, aktifitas ritmik, aktifitas air, pendidikan luar kelas dan kesehatan. Lari merupakan salah satu bagian dari ruang lingkup penjas yang diajarkan disekolah dasar karena memiliki tujuan untuk membina pertumbuhan fisik dan perkembangan psikis yang baik, sekaligus membentuk pola hidup sehat.

Cholik (1997) menjelaskan bahwa "Pendidikan Jasmani adalah pendidikan melalui gerak jasmani. Pendidikan jasmani yang merupakan bagian pendidikan keseluruhan". Sedangkan Tujuan Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan berdasarkan PP 22 Tahun 2006 tentang Standar Isi adalah Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki kemampuan sebagai berikut: (1) Mengembangkan keterampilan pengelolaan diri dalam upaya pengembangan dan pemeliharaan kebugaran jasmani serta pola hidup sehat melalui berbagai aktivitas jasmani dan olahraga yang terpilih; (2) Meningkatkan pertumbuhan fisik dan pengembangan psikis yang lebih baik. (3) Meningkatkan kemampuan dan keterampilan gerak dasar; (4) Meletakkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai-nilai yang terkandung di dalam pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan; (5) Mengembangkan sikap sportif, jujur, disiplin, bertanggung jawab, kerjasama, percaya diri dan demokratis; (6) Mengembangkan keterampilan untuk menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain dan lingkungan; (7) Memahami konsep aktivitas jasmani dan olahraga di lingkungan yang bersih sebagai informasi untuk mencapai pertumbuhan fisik yang sempurna, pola hidup sehat dan kebugaran, terampil, serta memiliki sikap yang positif.

Semua tujuan dari pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan tersebut tidak bisa kita lakukan kalau tubuh kita sakit, kita akan selalu dihinggapi rasa khawatir dan cemas, badan menjadi kurang bersemangat

sehingga kita lebih banyak menghabiskan waktu untuk tidur. Untuk mendapatkan tubuh yang sehat sebenarnya tidak susah, misalnya dengan melakukan olahraga ringan setiap hari akan membuat tubuh kita menjadi lebih sehat dan kuat, kita tidak harus menjadi seorang atlet dulu untuk mendapatkan kesehatan, cukup dengan lari pagi atau jalan santai setiap hari. Untuk menjaga kesehatan tubuh pada siswa, maka diajarkanlah pada mereka berbagai cabang olahraga mulai saat mereka duduk di bangku sekolah dasar sampai ke jenjang sekolah menengah. Salah satu cabang dari penjasokes adalah olahraga lari.

Di Indonesia, lari merupakan salah satu cabang olahraga atletik yang paling diunggulkan, hal ini tampak sekali dengan dimasukkannya lari jarak pendek tersebut ke dalam event-event olahraga dalam negeri misalnya: POPDA, POM, PORDA dan PON, bahkan di tingkat internasional lari selalu dipertandingkan didalam SEA GAMES, ASEAN GAMES, dan OLIMPIADE. Seperti olahraga yang lain di dalam lari sendiri juga terdapat berbagai macam tingkatan tehnik, mulai dari tehnik dasar sampai dengan tehnik lanjutan. Untuk dapat menguasai lari dengan baik, kuncinya adalah dengan mempelajari tehnik yang benar sejak sedini mungkin.

Dalam pengamatan awal yang di lakukan di SDN 03 Simpang Beliti Kecamatan Binduriang, Rejang Lebong, menunjukkan bahwa masih banyak siswa yang belum menguasai tehnik lari jarak pendek dengan baik. Dari pengamatan yang dilakukan terlihat siswa hanya berlari dengan



kencang, tanpa memperhatikan teknik larinya. Hal ini disebabkan siswa merasa kurang tertarik dengan lari dan juga banyak siswa yang menyepelekan olahraga lari, mereka beranggapan lari bukan termasuk olahraga yang penting, mereka hanya menganggap lari sebagai pemanasan saja, sehingga dengan sendirinya mereka kurang mempelajari teknik lari yang benar. Ini terlihat dari banyaknya siswa putra lebih memilih permainan sepak bola, dan bagi siswa putri lebih memilih untuk melakukan permainan yang lain.

Fasilitas dan sarana prasarana penunjang olahraga lari di SDN 03 simpang beliti Kecamatan binduriang masih sangatlah kurang, hal ini tentu semakin memperparah keadaan pembelajaran lari disekolah tersebut. Selain hal itu, evaluasi belajar siswa yang selama ini dilakukan oleh guru penjas masih subjektif dan belum berpatokan pada KKM. Bertitik tolak dari fakta empiris yang sudah dikemukakan diatas, maka peneliti menganggap permasalahan tersebut haruslah dicari solusinya. Maka peneliti melakukan penelitian dengan judul **“Upaya meningkatkan Penguasaan teknik lari jarak pendek melalui metode demonstrasi pada siswa kelas V di SDN 03 Simpang Beliti Kecamatan Binduriang, Rejang Lebong”** dalam penelitian ini yang ditekankan adalah teknik siswa dalam melakukan lari jarak pendek.

Melihat permasalahan ini, maka peneliti mencoba memperbaiki pelaksanaan pembelajaran dengan menerapkan metode pembelajaran yang bisa meningkatkan aktifitas belajar dan memotifasi siswa untuk

mempelajari teknik lari jarak pendek dengan benar, karena selama ini dalam mengajarkan teknik lari jarak pendek, peneliti melihat guru di SD Negeri 03 simpang Beliti ini lebih banyak menggunakan metode ceramah, sehingga siswa kurang mendapatkan contoh dalam melakukan lari jarak pendek yang sesuai dengan aturannya. Salah satu metode atau pendekatan pembelajaran yang dirasa oleh peneliti cukup menarik dan sesuai dengan perkembangan atau karakteristik siswa adalah dengan menerapkan metode demonstrasi. Hal ini sesuai dengan pendapat Zainal Aqip (2013: 1) bahwa anak akan belajar lebih baik jika lingkungan diciptakan alamiah. Belajar akan lebih bermakna jika anak mengalami apa yang dipelajarinya, bukan mengetahuinya.

Djamarah (2000:8) sebelum siswa diminta melakukan latihan, guru terlebih dahulu mendemonstrasikan latihan tersebut, sehingga siswa akan lebih mudah untuk memahaminya. Berdasarkan hal tersebut, maka peneliti mencoba menerapkan metode demonstrasi dalam pembelajaran supaya siswa lebih memahami dan mengerti setiap gerakan dan cara-cara yang benar dalam melakukan lari cepat (*Sprint*), dengan melihat gambar atau gerakan yang dicontohkan langsung oleh guru.

Penerapan metode demonstrasi ini sesuai dengan karakteristik siswa SD yang dikemukakan oleh Sumantri (2010: 6.4) bahwa siswa akan lebih suka belajar dengan merasakan atau melakukan secara langsung, sehingga guru dituntut untuk dapat merancang model pembelajaran yang

memungkinkan anak terlibat langsung dalam proses pembelajaran tersebut.

Karena penelitian ini bertujuan untuk memperbaiki pembelajaran dan hasil belajar pada siswa kelas V SD Negeri 03 Simpang Beliti yang diharapkan lebih baik, maka peneliti menggunakan penelitian tindakan kelas. Menurut Wardani dkk (2009:1.7) “Penelitian tindakan kelas bertujuan untuk memperbaiki pembelajaran”. Sehingga dengan pelaksanaan penelitian tindakan kelas ini penguasaan teknik lari jarak pendek pada siswa akan semakin meningkat.

## **B. Identifikasi Area dan Fokus Penelitian**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas dapat dilihat beberapa masalah sebagai berikut:

1. Penguasaan teknik lari jarak pendek siswa masih kurang.
2. Dalam belajar guru lebih banyak menggunakan metode ceramah.
3. siswa juga menganggap lari jarak pendek ini kurang menarik untuk dilakukan. Bagi siswa putra lebih memilih permainan sepak bola, dan bagi siswa putri lebih memilih untuk melakukan permainan yang lain.
4. Fasilitas dan sarana prasarana penunjang olahraga lari di SDN 03 simpang beliti Kecamatan binduriang masih sangatlah kurang, hal ini tentu semakin memperparah keadaan pembelajaran lari disekolah tersebut.
5. Selain hal itu, evaluasi belajar siswa yang selama ini dilakukan oleh guru penjas masih subjektif dan belum berpatokan pada KKM.

### **C. Pembatasan Fokus Penelitian**

Penelitian ini memiliki batasan yang perlu dikembangkan agar substansi penelitian ini tidak melebar dan agar dapat kesepahaman penafsiran tentang substansi yang ada dalam penelitian ini. Batasan masalahnya adalah bagaimana: “Upaya untuk meningkatkan penguasaan teknik lari jarak pendek melalui metode demonstrasi pada siswa kelas V di SDN 03 Simpang Beliti Kecamatan Binduriang”.

### **D. Perumusan Masalah Penelitian**

Berdasarkan latar belakang di atas maka dirumuskan suatu masalah sebagai berikut: “Apakah melalui metode demonstrasi dapat meningkatkan penguasaan teknik lari jarak pendek pada siswa kelas V di SDN 03 Simpang Beliti Kecamatan Binduriang?”.

### **E. Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan permasalahan diatas, penelitian ini bertujuan untuk: “Mengetahui peningkatan penguasaan teknik lari jarak pendek pada siswa kelas V SDN 03 Simpang Beliti Kecamatan Binduriang setelah menerapkan metode demonstrasi”.

### **F. Manfaat Penelitian**

Setelah melakukan penelitian ini, maka peneliti berharap penelitian ini bisa bermanfaat untuk berbagai pihak, seperti:

1. Sekolah

- a. Penelitian ini dapat meningkatkan nilai rata-rata siswa, sehingga bisa meningkatkan mutu pendidikan di sekolah
  - b. Sekolah dapat meningkatkan prestasi siswa dibidang olahraga, khususnya lari jarak pendek
2. Peneliti sendiri
- a. Dapat menambah wawasan peneliti dalam menemukan cara dan metode yang tepat untuk meningkatkan kemampuan lari jarak pendek pada siswa
  - b. Dapat meningkatkan keprofesionalan guru dalam mengajar
3. Siswa
- a. Dapat meningkatkan kecepatan siswa dalam lari jarak pendek
  - b. Dapat meningkatkan prestasi atau nilai siswa
4. Peneliti lainnya
- a. Dapat dijadikan acuan atau sebagai sumber bagi peneliti lain yang ingin melaksanakan penelitian tentang lari jarak pendek
  - b. Dapat dijadikan sebagai pedoman bagi peneliti dalam melakukan penelitian.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Acuan Teori Area dan Fokus Penelitian**

##### **1. Sejarah Singkat Lari Jarak Pendek**

Menurut catatan sejarah, atletik pertama kali dipopulerkan oleh Iccus dan Heroidicus pada zaman Yunani kuno. Pada saat itu dipertandingkan nomor pancalomba (*pentathlon*) yang terdiri atas lari, lompat, lempar lembing, lempar cakram, dan gulat. Nomor pancalomba pada waktu itu merupakan dasar bagi latihan olahraga militer. Pertandingan atletik modern mulai diperkenalkan pada pertengahan abad ke 19. Joko Supriyanto (2008: 22)

Atletik mulai dikenal di Indonesia pada awal abad ke 20. Olahraga atletik diperkenalkan oleh guru-guru bangsa Belanda di sekolah-sekolah lanjutan. Pada tahun 1917 dibentuk perkumpulan atletik Hindia Belanda atau *Nederland Indische Athletiek Unie (NIAU)*. Sekitar tahun 1930, atlet-atlet pribumi asal Indonesia mempunyai prestasi yang baik dalam pertandingan-pertandingan yang diselenggarakan pada saat itu.

Pada tahun 1948, atletik mulai dipertandingkan pada Pekan Olahraga Nasional (PON) pertama di Solo, JawaTengah. Pada tahun 1950, dibentuk Persatuan Atletik Seluruh Indonesia (PASI), tepatnya tanggal 3 September di Semarang.

## **2. Lari Jarak Pendek (*Sprint*)**

Cabang olahraga yang paling sederhana, mudah, dan murah untuk dilakukan adalah lari. Berlari dapat dilakukan dengan santai atau cepat. Lari cepat biasa disebut *sprint* atau lari jarak pendek. Tri Hananto (2007:

20) “ lari jarak pendek terdiri atas lari jarak 100 meter, 200 meter dan 400 meter. Lari jarak menengah yaitu lari 800 meter dan 1.500 meter. Lari jarak jauh yaitu jarak 5.000 meter. 10.000 meter, dan lari maraton yang jaraknya 42.195 meter”.

Joko Supriyanto (2008: 23) lari adalah “memindahkan tubuh ke depan secara cepat dari *start* sampai *finis* dengan kecepatan maksimal”. Atlet yang melakukan lari jarak pendek disebut *Sprinter*. Lari jarak pendek biasa dilakukan di stadion, dengan panjang lintasan tidak kurang dari 400 meter, lintasan terdiri dari delapan daerah lintasan. Peraturan dan tata tertib perlombaan mengacu pada *International Amateur Athletic Federation (IAAF)*. Tujuan lari jarak pendek adalah untuk memaksimalkan kecepatan horizontal, yang dihasilkan dari dorongan badan ke depan. Kecepatan lari ditentukan oleh panjang langkah dan frekuensi langkah (jumlah langkah persatuan waktu). Oleh karena itu, seorang pelari jarak pendek harus dapat meningkatkan satu atau kedua-duanya. Hal-hal yang harus diperhatikan dalam melakukan lari jarak pendek adalah sebagai berikut:

#### **a. Teknik *Start* dalam Lari Jarak Pendek**

Tri Hananto (2007: 20) “*Start* adalah sikap dan gerakan awal untuk memulai lari, *start* dalam nomor lari terbagi menjadi 3 macam, yaitu: *start*

jongkok, *start* berdiri, dan *start* melayang. lari cepat biasanya menggunakan *start* jongkok”.

**Start Jongkok dibagi menjadi 3 macam *start* yaitu:**

- 1) *Start* pendek (*bunch start*)
- 2) *Start* menengah (*medium start*)
- 3) *Start* panjang (*long start*)

**Cara melakukan *start* jongkok:**

- 1) Lutut kaki belakang diletakan pada ujung kaki depan dengan jarak satu kepal tangan.
- 2) Kedua lengan lurus sejajar dengan bahu, telapak tangan (jari-jari) letakan dibelakang garis *start* dengan telapak tangan membentuk "V" terbalik.
- 3) Pandangan lurus ke lintasan. Berat badan berada dikedua tangan. Pada aba-aba "Siap" memindahkan berat badan ke depan, Aba-aba "ya" atau peluit secara reflek dan cepat melesat bertolak ke depan.

Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini.

*Gambar 1.*  
Teknik *Start* Jongkok





Bersedia

Siap

Ya

Sumber (Tri Hananto. 2007)

Keterangan Gambar:

- 1) Aba-aba "bersedia" badan di bungkukkan kedua telapak tangan bertumpu dibelakang garis *start*
- 2) Aba-aba "siap" lutut di angkat, kedua kaki sedikit bergerak ke atas, pandangan ke depan pendek
- 3) Aba-aba "ya" atau bunyi peluit, secara refleks dan cepat bertolak ke depan

Sikap tubuh saat melakukan lari jarak pendek adalah sebagai berikut:

- 1) Sikap melangkah, kaki diangkat lalu ditekuk secara bergantian, kaki digerakan ke depan dengan tumpuan ujung kaki.
- 2) Sikap Badan. Sikap badan bergerak ke depan, agak condong dan kaki mendorong pinggul ke depan
- 3) Pandangan ke arah depan sekitar 10 meter.

## **b. Teknik Lari Pada Lari Jarak Pendek**

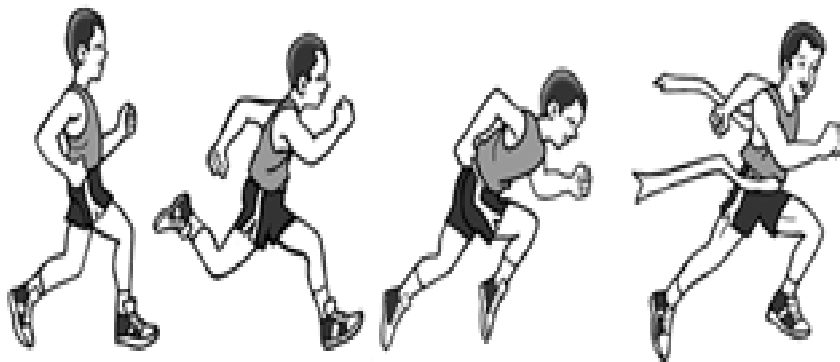
Teknik lari dilakukan dengan cara:

- 1) langkah atau gerakan kaki selebar dan secepat mungkin
- 2) pendaratan kaki pada ujung kaki
- 3) ayunan lengan rileks dan berirama dengan telapak tangan membuka
- 4) sikap badan condong ke depan.

### c. Teknik *Finis* Pada Lari Jarak Pendek

*Finis* adalah penyelesaian lari dengan melewati garis *finis* atau pita *finis* (Tri Hananto. 2010: 17).

Gambar 2.  
Teknik *Finis*



Sumber: (Tri Hananto. 2010: 17).

Ada 3 macam cara untuk masuk *finis*, yaitu:

- 1) Lari terus tanpa mengurangi kecepatan
- 2) pada saat menyentuh pita, dada dicondongkan ke depan dan ayunan tangan ke belakang
- 3) pada saat menyentuh pita, dada agak diputar dengan ayunan tangan ke depan

### 3. Metode Demonstrasi

Menurut Rusman (2011:1) bahwa untuk mencapai keberhasilan dalam kegiatan pembelajaran, terdapat beberapa komponen yang dapat menunjang, yaitu komponen tujuan, materi, strategi belajar mengajar, dan komponen evaluasi. Salah satu cara yang termasuk dalam strategi belajar mengajar adalah dengan menerapkan metode demonstrasi.

Metode demonstrasi adalah metode mengajar dengan cara memperagakan barang, kejadian, aturan, dan urutan melakukan suatu kegiatan, baik secara langsung maupun melalui penggunaan media pengajaran yang relevan dengan pokok bahasan atau materi yang sedang disajikan. Djamarah ( 2000 : 13).

Metode demonstrasi adalah metode yang digunakan untuk memperlihatkan sesuatu proses atau cara kerja suatu benda yang berkenaan dengan bahan pelajaran. Djamarah (2000: 15).

Manfaat psikologis *pedagogis* dari metode demonstrasi adalah :

- 1) Perhatian siswa dapat lebih dipusatkan .
- 2) Proses belajar siswa lebih terarah pada materi yang sedang dipelajari.
- 3) Pengalaman dan kesan sebagai hasil pembelajaran lebih melekat dalam diri siswa (Djamarah, 2000: 20).

**a. Kelebihan metode demonstrasi sebagai berikut :**

- 1) Membantu anak didik memahami dengan jelas jalannya suatu proses atau kerja suatu benda.
- 2) Memudahkan berbagai jenis penjelasan
- 3) Kesalahan-kesalahan yang terjadi dari hasil ceramah dapat diperbaiki melalui pengamatan dan contoh konkret, dengan menghadirkan obyek sebenarnya. Djamarah (2000 : 23)

**b. Kelemahan metode demonstrasi sebagai berikut :**

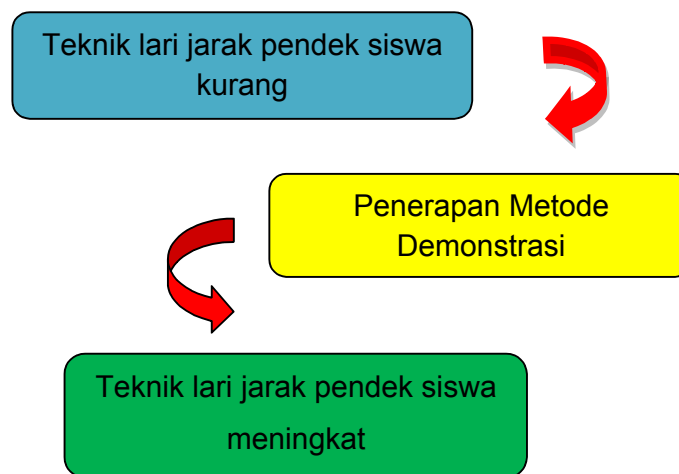
- 1) Anak didik terkadang sukar melihat dengan jelas benda yang akan dipertunjukkan.
- 2) Tidak semua benda dapat didemonstrasikan
- 3) Sukar dimengerti bila didemonstrasikan oleh guru yang kurang menguasai apa yang didemonstrasikan (Djamarah, 2000 : 24 )

**B. Pengembangan Konseptual Perencanaan Tindakan**

Kurangnya latihan yang dilakukan oleh siswa membuat siswa merasa kesulitan dalam melakukan atau menguasai sesuatu, begitu juga dengan lari jarak pendek. Kemampuan siswa yang masih rendah juga dipengaruhi oleh metode yang digunakan guru dalam mengajar yang cenderung monoton sehingga membuat siswa merasa bosan. Untuk mengatasi ini semua guru dituntut untuk bisa lebih kreatif dan sering melakukan latihan dengan metode yang tepat. Salah satu metode yang sesuai untuk pembelajaran penjas secara khusus pada lari jarak pendek adalah menggunakan metode demonstrasi sehingga dapat meningkatkan penguasaan teknik lari jarak pendek siswa.

Metode demonstrasi pada umumnya dapat meningkatkan prestasi siswa dimana siswa dilatih untuk mengikuti gerakan-gerakan yang didemonstrasikan oleh guru dengan baik. Adapun kerangka konseptual dalam penelitian ini dapat dilihat dari gambar berikut :

*Gambar 3.*  
Kerangka Konseptual Penelitian



### BAB III

### METODE PENELITIAN

## A. Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian tindakan (*action research*) Karena penelitian dilakukan untuk memecahkan masalah pembelajaran di kelas. Penelitian ini juga termasuk penelitian deskriptif, sebab menggambarkan bagaimana suatu teknik pembelajaran diterapkan dan bagaimana hasil yang diinginkan dapat dicapai.

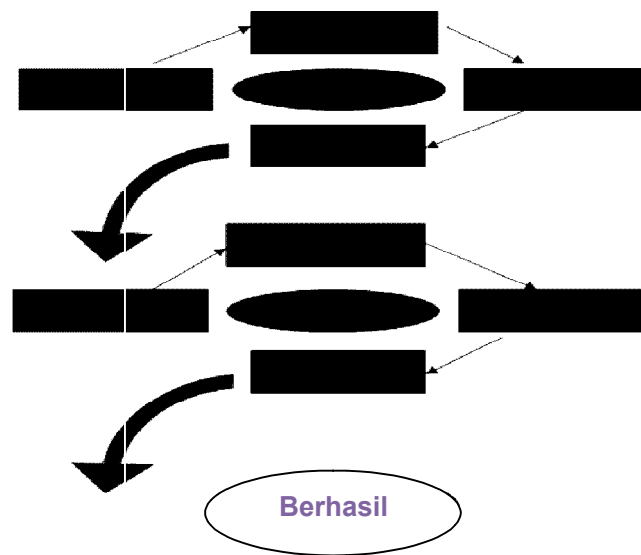
Arikunto (2002:3) penelitian tindakan kelas adalah “penelitian yang dilakukan di dalam kelas oleh guru yang bertujuan untuk memperbaiki pembelajaran pada siswa”. Jadi hasil dari satu penelitian yang dilakukan belum tentu sama dengan yang dilakukan peneliti lain di tempat yang lain, karena hasilnya tergantung pada siswanya masing-masing.

Sugiarti (1997:8) ada 4 macam bentuk penelitian tindakan, yaitu (1) penelitian tindakan guru sebagai peneliti, (2) penelitian tindakan kolaboratif, (3) penelitian tindakan simulatif terinteratif dan (4) penelitian tindakan social eksperimental. Dan dalam penelitian ini guru bertindak sebagai peneliti sehingga peneliti melakukan langsung penelitian tersebut dan terlibat dalam penelitian mulai dari perencanaan, tindakan, pengamatan dan refleksi..

Penelitian ini terdiri dari pra siklus, siklus I, dan Siklus II, yang mana dari setiap siklusnya terdiri dari 4 tahap kegiatan yaitu tahap perencanaan, pelaksanaan, pengamatan, dan refleksi sesuai dengan pendapat Arikunto

(2002: 97) yaitu berbentuk spiral dari siklus yang satu ke siklus yang berikutnya. Penelitian tindakan kelas terdiri dari 4 tahap kegiatan yaitu: (1) Perencanaan, (2) Pelaksanaan, (3) Pengamatan dan (4) Refleksi. Tahap-tahap penelitian tindakan kelas ini dapat dilihat pada gambar berikut:

Gambar 4.  
Alur Penelitian Tindakan Kelas (PTK)



Sumber: (Arikunto, 2002)

Penjelasan alur di atas adalah:

1. Rancangan/rencana awal, sebelum mengadakan penelitian, peneliti menyusun rumusan masalah, tujuan dan membuat rencana tindakan, termasuk di dalamnya instrument penelitian dan perangkat pembelajaran.
2. Kegiatan dan pengamatan, meliputi tindakan yang dilakukan oleh peneliti sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam lari jarak pendek.

3. Refleksi, peneliti mengkaji, melihat dan mempertimbangkan hasil atau dampak dari tindakan yang dilakukan berdasarkan lembar pengamatan yang diisi oleh pengamat.
4. Rancangan/rencana yang direvisi, berdasarkan hasil refleksi dari pengamat membuat rancangan yang direvisi untuk dilaksanakan pada siklus ke II.

## **B. Tempat dan waktu**

### **1. Tempat**

Penelitian ini dilakukan di SD Negeri 03 Simpang Beliti Kecamatan Binduriang, Kabupaten Rejang Lebong. Tepatnya di jalan raya Curup-Lubuk Linggau, dengan lokasi disekitar perkebunan kopi, sehingga membuat suasana sekolah menjadi sejuk, namun karena lokasi sekolah yang jauh dari pusat kota curup, membuat siswa yang ada disekolah ini hanya dari masyarakat sekitar sekolah saja.

### **2. Waktu**

Penelitian dilakukan sekitar bulan Desember 2013 – Januari 2014 yang dilakukan dalam tiga kali pertemuan, dengan jadwal penelitian disesuaikan dengan jadwal pelajaran siswa kelas V tahun ajaran 2013/2014. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1.**  
**Jadwal Pelaksanaan Penelitian**

<b>No</b>	<b>Hari/Tanggal</b>	<b>Keterangan</b>
1	Sabtu/ 14 Desember 2013	Pra Siklus



2	Sabtu/ 28 Desember 2013	Siklus I
3	Sabtu/ 04 Januari 2014	Siklus II

### **C. Subyek Penelitian**

Subyek dari penelitian ini adalah siswa di kelas V SD Negeri 03 Simpang Beliti Kecamatan Binduriang Kabupaten Rejang Lebong yang berjumlah 21 orang yang terdiri dari 9 orang laki-laki dan 12 orang perempuan.

### **D. Prosedur Penelitian**

Penelitian dilakukan dalam dua siklus yaitu siklus I, dan siklus II. Dalam setiap siklus dilakukan empat tahap kegiatan yaitu perencanaan, pelaksanaan, pengamatan dan refleksi. Langkah pada siklus berikutnya adalah perencanaan yang sudah direvisi, tindakan, pengamatan, dan refleksi. Sebelum masuk pada siklus 1 dilakukan observasi atau pra siklus yang bertujuan untuk menemukan atau mengidentifikasi permasalahan.

Karena ini merupakan mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan, jadi pengajaran yang peneliti lakukan menerapkan metode demonstrasi. Peneliti mendemonstrasikan terlebih dahulu teknik lari jarak pendek yang benar, kemudian siswa menirukan, sehingga diharapkan kemampuan siswa dalam menguasai teknik lari jarak pendek bisa meningkat. Untuk mengetahui peningkatan pemahaman siswa tentang teknik lari jarak pendek ini, maka pada setiap akhir siklus peneliti

melakukan tes praktek. Adapun langkah-langkah yang peneliti rencanakan adalah:

## **1. Pra Siklus**

Tahap ini dimulai dengan kegiatan observasi awal, untuk mengidentifikasi masalah sehingga peneliti menemukan masalah, yaitu guru kurang mencontohkan teknik lari jarak pendek yang benar, karena itu pada siklus I, peneliti merencanakan melakukan tindakan dengan menerapkan metode demonstrasi, supaya siswa lebih memahami teknik lari jarak pendek setelah melihat gerakan yang dicontohkan guru.

## **2. Siklus I**

### **a. Tahap Perencanaan**

Pada tahap perencanaan ini dimulai dengan menyusun silabus, menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran, menyusun format pengamatan guru dan menyusun format penilaian

### **b. Tahap Pelaksanaan**

Pada siklus I ini untuk pembelajarn teknik lari jarak pendek peneliti menerapkan metode demonstrasi dan setelah itu anak disuruh berlatih, Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam rencana pembelajaran berikut:

#### **1) Kegiatan Awal (10 Menit)**

- a) Guru mengumpulkan siswa untuk melakukan absensi
- b) Guru membimbing siswa melakukan pemanasan

#### **2) Kegiatan Inti (40 Menit)**

- a) Guru menjelaskan cara melakukan lari jarak pendek yang benar

- b) Guru mendemonstrasikan teknik lari jarak pendek yang benar
- c) Siswa memperhatikan demonstrasi yang dilakukan Guru
- d) Siswa melakukan latihan lari jarak pendek yang benar

### **3) Kegiatan Akhir (10 menit)**

- a) Guru menilai kemampuan siswa dengan melakukan praktek lari jarak pendek dengan teknik yang benar
- b) Guru menutup pelajaran

### **c. Tahap Pengamatan**

Pelaksanaan perbaikan yang peneliti lakukan diamati oleh kepala sekolah dan teman sejawat, pengamatan dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung, maupun pada saat peneliti melakukan evaluasi. Semua hasil pengamatan dicatat dalam lembar pengamatan yang sudah peneliti sediakan, baik semua kelebihan ataupun kekurangan-kekurangan yang ditemui pada saat peneliti melakukan pembelajaran. Dari hasil pengamatan kepala sekolah dan teman sejawat tersebut dapat diketahui kelebihan dan kekurangan selama proses pembelajaran dan hasil yang diperoleh siswa dari pembelajaran yang peneliti lakukan.

### **d. Refleksi**

Pengamatan yang telah dilakukan kepala sekolah dan teman sejawat akan menjadi acuan bagi peneliti dalam menentukan berhasil atau tidaknya pembelajaran yang peneliti lakukan. Karena hasil pada siklus I, belum berhasil mencapai kriteria ketuntasan klasikal maka, perbaikan dilanjutkan pada siklus II.

### **3. Siklus II**

#### **a. Tahap Perencanaan**

Setelah ditemukan berbagai kekurangan pada siklus I, maka pada siklus II, dirancang lagi sebuah perbaikan yang diawali dengan menyusun silabus, menyusun rencana pelaksanaan pembelajaran, menyusun format pengamatan guru dan menyusun format penilaian

#### **b. Tahap Pelaksanaan**

Pada siklus I ini untuk pembelajarn teknik lari jarak pendek, selain peneliti menerapkan metode demonstrasi latihan, untuk meningkatkan motivasi siswa, maka peneliti melakukan perlombaan lari jarak pendek. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat dalam rencana pembelajaran berikut

##### **1) Kegiatan Awal (10 Menit)**

- a) Guru mengumpulkan siswa dan mengatur barisan
- b) Guru melakukan absensi
- c) Guru membimbing siswa melakukan pemanasan

##### **2) Kegiatan Inti (40 Menit)**

- a) Guru menjelaskan cara melakukan lari jarak pendek yang benar
- b) Guru mendemonstrasikan teknik lari jarak pendek yang benar
- c) Siswa memperhatikan demonstrasi yang dilakukan Guru
- d) Guru membimbing siswa melakukan latihan
- e) Siswa melakukan latihan lari jarak pendek yang benar
- f) Guru melakukan perlombaan lari jarak pendek antar siswa

##### **3) Kegiatan Akhir (10 menit)**

- c) Guru memberi hadiah pada siswa yang berhasil memenangkan perlombaan
- d) Guru menyimpulkan materi pelajaran
- e) Guru menutup pelajaran

### **c. Tahap Pengamatan**

Pelaksanaan perbaikan yang peneliti lakukan diamati oleh kepala sekolah dan teman sejawat, pengamatan dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung, maupun pada saat peneliti melakukan evaluasi. Semua hasil pengamatan dicatat dalam lembar pengamatan yang sudah peneliti sediakan, baik semua kelebihan ataupun kekurangan-kekurangan yang ditemui pada saat peneliti melakukan pembelajaran. Dari hasil pengamatan kepala sekolah dan teman sejawat tersebut dapat diketahui kelebihan dan kekurangan selama proses pembelajaran dan hasil yang diperoleh siswa dari pembelajaran yang peneliti lakukan.

### **d. Refleksi**

Pengamatan yang telah dilakukan kepala sekolah dan teman sejawat akan menjadi acuan bagi peneliti dalam menentukan berhasil atau tidaknya pembelajaran yang peneliti lakukan. Kalau hasil penelitian sudah mencapai kriteria penilaian yang diharapkan, maka penelitian cukup sampai pada siklus II saja.

## **E. Instrumen Penelitian**

Adapun instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah berupa:

1. Lembar observasi/pengamatan, yaitu suatu instrumen dengan menggunakan pedoman observasi yang berisi tentang aktivitas yang dilakukan oleh guru dan siswa pada saat pembelajaran.
2. Tes praktek, untuk mengukur peningkatan penguasaan teknik lari jarak pendek pada siswa. Adapun kriteria penilaian untuk melihat peningkatan penguasaan teknik lari jarak pendek pada siswa adalah sebagai berikut:

**Tabel 2.**  
**Instrumen Penilaian Lari Jarak Pendek**

No	Indikator Penilaian	Ya	Tidak
1	Lutut kaki belakang diletakkan pada ujung kaki depan dengan jarak satu kepal		
2	Kedua tangan lurus sejajar dengan bahu		
3	Telapak tangan (jari-jari) diletakkan dibelakang garis <i>start</i> dengan telapak tangan membentuk "V" terbalik		
4	Pandangan lurus ke lintasan		
5	Kaki diangkat lalu ditekuk secara bergantian		
6	Langkah kaki lebar dan cepat		
7	Pendaratan kaki pada ujung kaki		
8	Ayunan tangan rileks dan berirama dengan telapak tangan membuka		
9	Badan condong ke depan		
10	Pada saat menyentuh pita, dada dicondongkan ke depan dan ayunan tangan ke belakang		

Keterangan:

9 – 10 : BS

7 – 8 : B

5 – 6 : C

3 – 4 : K

1 – 2 : KS

Untuk memudahkan menilai peningkatan penguasaan siswa terhadap teknik lari jarak pendek dan memudahkan menentukan ketuntasan belajar siswa, maka nilai yang telah diperoleh dijadikan dalam bentuk angka, dengan ketentuan nilai sebagai berikut:

BS : 80 - 90

B : 70 - 79

C : 60 - 69

K : 50 - 59

KS : 40 – 49

Selain lembar penilaian untuk menilai peningkatan penguasaan teknik lari jarak pendek pada siswa, peneliti juga membuat lembar observasi untuk melihat aktifitas guru dan siswa selama penelitian berlangsung. Format observasi untuk guru dan siswa menurut Winarni (2011: 66-68) adalah sebagai berikut.

**Tabel 3.**

### Lembar Observasi Aktifitas Guru

No	Aspek	Kategori	
		Ya	Tidak
1	Guru membimbing siswa mengatur barisan		
2	Guru mengecek kehadiran siswa		
3	Guru membimbing siswa melakukan pemanasan		
4	Guru menjelaskan teknik lari jarak pendek yang benar		
5	Guru mendemonstrasikan teknik lari jarak pendek yang benar		
6	Guru membimbing siswa melakukan latihan		
7	Guru memberi kesempatan kepada siswa melakukan latihan sendiri		
8	Guru memotivasi siswa		
9	Guru melakukan evaluasi untuk mengetahui penguasaan siswa dalam teknik lari jarak pendek		
10	Guru dan siswa menutup pelajaran		

Sedangkan untuk mengamati aktifitas siswa selama proses pembelajaran, peneliti juga membuat lembar observasi sebagai berikut.

**Tabel 4.**



### Lembar Observasi Aktifitas Siswa

No	Aspek	Kategori	
		Ya	Tidak
1	Siswa mengatur barisan		
2	Siswa memperhatikan guru saat mengecek kehadiran		
3	Siswa melakukan pemanasan		
4	Siswa memperhatikan penjelasan guru		
5	Siswa memperhatikan demonstrasi yang dilakukan guru		
6	Siswa melakukan latihan dengan bimbingan guru		
7	Siswa melakukan lari jarak pendek sendiri dengan teknik yang benar		
8	Siswa melakukan latihan dengan semangat		
9	Siswa mengikuti evaluasi		
10	Siswa menyimpulkan materi pelajaran		

### E. Teknik Pengumpulan Data

Data ini dikumpulkan melalui observasi, pedoman observasi yang dibuat mencakup, aktifitas guru dan siswa dalam proses pembelajaran, dari hasil pengamatan kepala sekolah dan teman sejawat. Sedangkan hasil yang diperoleh dari tes praktek siswa dalam lari jarak pendek diolah dalam bentuk angka-angka. Data-data yang sudah berhasil dikumpulkan dibuat dalam bentuk angka untuk memudahkan menghitung ketuntasan belajar siswa.

Setelah didapatkan skor total kemudian akan didapatkan nilai anak. Untuk standar ketuntasan dalam pembelajaran lari jarak pendek adalah skor 65 untuk masing-masing siswa. Sehingga apabila siswa belum mencapai nilai KKM 65 berarti siswa belum dapat dikatakan menguasai teknik lari jarak pendek dengan baik. Sedangkan untuk kriteria ketuntasan klasikal adalah sebesar 85%, kalau jumlah siswa yang berhasil mendapat nilai di atas KKM sudah mencapai ketuntasan klasikal lebih dari 85%, itu berarti pembelajaran/tindakan yang dilakukan guru sudah dikatakan berhasil. karena menurut Depdiknas (2006) bahwa pembelajaran dikatakan tuntas apabila secara klasikal siswa yang mendapat nilai di atas KKM mencapai 85%

#### **G. Teknik Analisa Data**

Teknik analisis data yang digunakan ada 2 cara. Yaitu analisis data hasil pengamatan dan analisis data hasil belajar.

##### **1. Teknik Analisis Hasil Pengamatan (Aktifitas Guru dan siswa)**

Karena pengamatan dilakukan oleh dua orang yaitu kepala sekolah dan teman sejawat, maka nilai untuk aktifitas guru dan siswa dirata-ratakan dengan rumus sebagai berikut:

$$N : \frac{P1 + P2}{2}$$

Keterangan:

N : Nilai Hasil pengamatan

P1 : Pengamat 1

P2 : Pengamat 2

Untuk mengetahui peningkatan aktifitas guru dan siswa dalam pembelajaran, maka nilai rata-rata dari hasil pengamat yang dilakukan oleh pengamat 1 dan pengamat 2 dimasukkan dalam kategori penilaian sebagai berikut:

**Tabel 5.**  
**Kriteria Penilaian Hasil pengamatan**

No	Jumlah Skor	Kriteria Nilai	Keterangan
1	9 – 10	BS	Baik Sekali
2	7 – 8	B	Baik
3	5 – 6	C	Cukup
4	3 – 4	K	Kurang
5	1 – 2	KS	Kurang Sekali

## **2. Teknik Analisis Hasil Belajar**

### **a) Untuk menilai tes praktek**

Peneliti melakukan penjumlahan nilai yang diperoleh siswa yang selanjutnya dibagi dengan jumlah siswa yang ada di kelas tersebut sehingga didapatkan rata-rata tes praktek siswa, dapat dirumuskan

$$\bar{X} = \frac{\sum X}{\sum N}$$

Dengan  $\bar{X}$  = Nilai rata-rata

$\sum X$  = Jumlah semua nilai siswa

$\sum N$  = Jumlah siswa

b) Untuk ketuntasan belajar

Ada dua kategori ketuntasan belajar yaitu secara perorangan dan secara klasikal. Berdasarkan petunjuk pelaksanaan belajar mengajar kurikulum 1994 (Depdikbud, 1994) yaitu siswa telah tuntas belajar bila di kelas tersebut mendapat 85% yang telah mencapai daya serap dari sama dengan menghitung persentase ketuntasan belajar digunakan rumus sebagai berikut:

$$Kb = \frac{NS}{N} \times 100\%$$

Kb = persentase ketuntasan belajar klasikal.

NS = jumlah siswa yang mencapai KKM.

N = Jumlah seluruh siswa

## H. Indikator Keberhasilan

Penelitian ini dikatakan berhasil apabila siswa bisa sudah berhasil menguasai teknik lari jarak pendek yang dibuktikan dengan nilai yang didapatkan sudah di atas 65. Sedangkan secara klasikal siswa bisa dikatakan berhasil apabila jumlah siswa yang berhasil mendapat nilai di

atas KKM sudah mencapai 85%. Untuk aktifitas guru dan siswa bisa dikatakan berhasil apabila selalu terjadi peningkatan dari setiap siklusnya.

## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Hasil Penelitian**

##### **1. Deskripsi Sekolah**

SD Negeri 03 Simpang Beliti, termasuk dalam wilayah Kecamatan Binduriang, Kabupaten Rejang Lebong terletak di lokasi yang jauh dari pusat pemerintahan Kabupaten membuat sekolah ini agak sulit untuk berkembang, serta juga siswa dan siswi di sekolah ini hanya berasal dari masyarakat di lingkungan sekolah saja, sehingga jumlah siswa yang sekolah di sini tidak terlalu banyak.

Kondisi ini juga semakin diperparah dengan sarana dan prasarana yang kurang memadai, serta tenaga pengajar yang belum begitu banyak. Karena letak dan kondisi sekolah, maka KKM di sekolah juga tidak bisa terlalu tinggi, sehingga berdasarkan kesepatan antara kepala sekolah dan guru diputuskan bahwa KKM untuk semua mata pelajaran tidak boleh lebih dari 65.

##### **2. Deskripsi Hasil Penelitian**

###### **a. Pra Siklus**

Sebelum melaksanakan penelitian, peneliti terlebih dulu melakukan observasi yang dilakukan pada tahap pra siklus